Алена Богданова
АППЕТИТНЫЕ
РУЛЕТЫ
МЯСНЫЕ • РЫБНЫЕ • ГРИБНЫЕ • ОВОЩНЫЕ • СЫРНЫЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«…В книге собраны рецепты рулетов, приготовленных самыми разными способами:

– порционные рулетики, обжаренные на сковороде;
– рулеты из цельного куска мяса;
– рулеты, запеченные в ломтиках бекона;
– рулеты с целым ингредиентом внутри;
– рулеты в виде колбас и терринов;
– рулеты для завтрака в омлете;
– рулеты в тесте;
– сладкие рулеты;
– рулеты из овощного бисквита;
– рулеты в форме пирога;
– рулеты с желатином…»

- Алена Богданова
  -
  - От автора
  - Куриный рулет с морковью и луком
  - Куриный рулет с карри
  - Рулет из индейки с грибами и тимьяном
  - Куриный рулет с морковью и грибным муссом
  - Рулет из куриной печени
  - Рулет из телятины со шпинатом
  - Куриный рулет с шампиньонами и кабачком
  - Куриный рулет с шампиньонами
  - Рулет из свинины с курицей и ветчиной
  - Рулет из свинины с курицей, сладким перцем и карри
  - Куриные рулетики с картофельно-шпинатной начинкой
  - Рулет из свинины со сладким перцем и луком
  - Куриные рулетики с кабачком и сладким перцем
  - Чевапчичи
  - Рулеты с грибами в куриной коже
  - Рулеты с картофельно-грибной начинкой в беконе
  - Корн-дог
  - Рулеты с моцареллой в беконе
  - Рулет из свеклы с грецкими орехами и фетой
  - Рулет из моркови с грецкими орехами и шпинатом
  - Печеночный рулет с апельсиновой цедрой
  - Форшмак
  - Сырный рулет с грецкими орехами и клюквой

- ○ Рулетики из баклажанов с черносливом
- ○ Рулеты из кабачков с морковью и грецким орехом
- ○ Рулеты из кабачков с беконом и творогом
- ○ Рулетики из огурца с фетой и оливками
- ○ Рулеты из огурцов с салатом из консервированного тунца
- ○ Рулеты из огурца с творогом и овощами
- ○ Рулеты из баклажана с морковью
- ○ Мясной рулет с картофелем
- ○ Рулет из курицы с грибами
- ○ Рулет из телятины со сладким перцем и брокколи
- ○ Рулет из курицы с творогом и вишней
- ○ Рулет из курицы с ветчиной и свиной вырезкой
- ○ Рулет из рубленой курицы со свиной вырезкой
- ○ Куриный рулет с яблоками
- ○ Филе индейки, фаршированное сушеной клюквой
- ○ Куриное филе, фаршированное томатами и перцем
- ○ Рулет из подчеревины
- ○ Рулет из свинины
- ○ Сырные роллы
- ○ Роллы с запеченным мясом и овощами
- ○ Куриные рулеты с моцареллой
- ○ Черные блинчики со скумбрией и овощами
- ○ Рулеты из блинчиков с курицей и сладким перцем
- ○ Рулеты в огурце с рисом и курицей
- ○ Картофельный рулет с печенью и кабачком
- ○ Рулет из свекольных блинчиков с творогом
- ○ Рулет-сэндвич с рисом, курицей и яйцом
- ○ Рулет-сэндвич из кускуса с говядиной
- ○ Куриная ветчина
- ○ Мясной хлебец леберкезе
- ○ Колбаса печеночная
- ○ Колбаса вареная куриная
- ○ Колбаса вареная свино-говяжья
- ○ Рулет из целой курицы
- ○ Колбаса из свинины, курицы и печени
- ○ Рулет куриный с печенью
- ○ Рулет из свинины с творогом и зеленым горошком
- ○ Рулет с сыром, томатами и базиликом
- ○ Куриное филе с моцареллой
- ○ Куриный террин с цукини
- ○ Картофельный террин с морковью

Алена Богданова
Аппетитные рулеты. Мясные. Рыбные. Грибные. Овощные. Сырные

© Богданова А., текст и фотографии, 2017
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2017

* * *

От автора

Слово рулет произошло от французского *roulade, rouler* – «свернуть».

Рулеты – отличное решение для семейного обеда или ужина. Они также прекрасно подойдут для праздничного стола, будь то банкет или фуршет.

Приготовление рулетов не занимает много времени и не требует постоянного присутствия на кухне. Особенно удобно то, что можно сформовать изделие заранее, а накануне застолья только поставить в духовку и заниматься своими делами, время от времени поливая рулет выделившимся соком, если это необходимо.

Для рулетов можно использовать цельное или рубленое мясо. Цельный кусок нужно надрезать, раскрыть как книжку и тщательно отбить, особенно края, чтобы рулет хорошо держал форму. Подготовленный пласт следует равномерно посолить и посыпать специями. Чтобы зафиксировать форму, рулет нужно обвязать бечевкой или нитками, скрепить зубочистками, завернуть в фольгу или упаковать в рукав для запекания.

Небольшой толстый кусок мяса можно не разрезать, а сделать по центру прорезь наподобие кармана, аккуратно отбить и заполнить начинкой: грибами, мясным фаршем или овощами.

Рубленое мясо или фарш для рулетов сначала нужно хорошо вымесить, затем выложить в виде прямоугольного пласта, по центру распределить выбранную начинку и свернуть рулетом. Сформованные изделия из рубленого мяса необходимо обязательно положить на некоторое время в холодильник, чтобы во время приготовления они не дали трещин и хорошо держали форму. Если фарш получился жидким, его лучше выложить в форму для запекания и готовить как террин.

Для фуршетов очень удобно использовать небольшие порционные рулетики. Большие рулеты подают на стол, заранее нарезав ломтиками.

В книге собраны рецепты рулетов, приготовленных самыми разными способами:

– порционные рулетики, обжаренные на сковороде;
– рулеты из цельного куска мяса;
– рулеты, запеченные в ломтиках бекона;
– рулеты с целым ингредиентом внутри;
– рулеты в виде колбас и терринов;
– рулеты для завтрака в омлете;
– рулеты в тесте;

– сладкие рулеты;
– рулеты из овощного бисквита;
– рулеты в форме пирога;
– рулеты с желатином.

Куриный рулет с морковью и луком

- *1 большое куриное филе*
- *280 г куриного фарша*
- *8–10 ломтиков подчеревины или сырокопченого бекона*
- *1 средняя луковица*
- *120 г моркови*
- *1 ч. л. молотого кориандра*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Морковь натрите на средней терке. Лук мелко нарежьте. Обжарьте овощи на растительном масле до мягкости. Фарш посолите, поперчите, добавьте кориандр, хорошо перемешайте.

На рабочей поверхности расстелите пищевую пленку, выложите полоски бекона (фото 1).

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, отбейте с одной стороны.

Уложите филе на полоски бекона, посолите. Сверху распределите 1/3 лука с морковью (фото 2).

Затем равномерно выложите куриный фарш и оставшиеся обжаренные овощи (фото 3).

Сформуйте рулет, оберните его ломтиками бекона и плотно заверните в пищевую пленку. Положите в холодильник на 30–40 минут (фото 4, 5, 6).

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, уложите в форму для запекания, смажьте со всех сторон растительным маслом. Запекайте 45–60 минут. Каждые 7–10 минут поливайте рулет выделившимся соком.

Куриный рулет с карри

- *500 г куриного фарша*
- *150 г куриного филе*
- *12–14 ломтиков сырокопченого бекона или подчеревины*
- *1 небольшая луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ч. л. карри*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Лук очень мелко нарежьте, обжарьте до мягкости на среднем огне.

В фарш добавьте пропущенный через пресс чеснок, перец, соль. Смешайте с обжаренным луком.

Куриное филе хорошо отбейте, посолите и посыпьте карри.

Расстелите пищевую пленку, выложите полоски бекона. Сверху распределите фарш, разровняйте. В центр уложите куриное филе. Сформуйте рулет, оберните его полосками бекона, плотно заверните в пищевую пленку, закрепите концы. Положите в холодильник минимум на 40 минут.

Разогрейте духовку до 200 °С. Рулет освободите от пленки,

смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Запекайте 50–60 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Рулет из индейки с грибами и тимьяном

- *300 г филе индейки*
- *400 г фарша из индейки*
- *150 г шампиньонов*
- *1 небольшая луковица*
- *2 веточки тимьяна*
- *черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Грибы разрежьте на 6–8 частей. Лук мелко нарубите, обжарьте до прозрачности на растительном масле. Увеличьте огонь, добавьте грибы и листики тимьяна, жарьте до выпаривания жидкости.

Соедините фарш с обжаренными грибами с луком, добавьте соль, перец, хорошо перемешайте.

Филе индейки надрежьте, раскройте как книжку, накройте пищевой пленкой и тщательно, но аккуратно отбейте, чтобы мясо осталось целым.

На край подготовленного пласта выложите фарш с грибами, сформуйте рулет. Заверните его в пищевую пленку, закрепите края. Положите рулет в холодильник минимум на 45 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 60–70 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Куриный рулет с морковью и грибным муссом

- *1 большое куриное филе*
- *200 г королевских шампиньонов*
- *100 г моркови*
- *80 г лука*
- *80 мл томатного сока*
- *2 веточки тимьяна*
- *1 ч. л. острой горчицы*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Морковь натрите на средней терке, обжарьте на среднем огне до мягкости. Влейте томатный сок и тушите до полного выпаривания жидкости.

Лук нарубите, обжарьте на отдельной сковороде до прозрачности. Добавьте нарезанные грибы и тимьян. Готовьте, постоянно помешивая, 4–5 минут. Посолите, поперчите. Измельчите погружным блендером.

Куриное филе надрежьте, раскройте как книжку, накройте пищевой пленкой и тщательно, но аккуратно отбейте, чтобы мясо осталось целым.

Смажьте филе горчицей, посолите и поперчите. Распределите тушеную морковь, сверху выложите грибную массу, разровняйте.

Сформуйте рулет, плотно заверните в пищевую пленку и закрепите края. Положите в холодильник минимум на 45 минут.

Разогрейте духовку до 220 °C. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 60–70 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Рулет из куриной печени

- *600 г куриной печени*
- *12–14 ломтиков бекона или подчеревины*
- *100 г моркови*
- *120 г лука*
- *20 г сливочного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Разогрейте духовку до 250 °С. Куриную печень полейте 2 ст. л. растительного масла, перемешайте и выложите в форму для запекания в один слой. Запекайте 7 минут. Затем каждый кусочек переверните, сверху выложите мелко нарубленный лук и

запекайте еще 8 минут. Достаньте печень из духовки, посолите и поперчите. Отложите 3–4 кусочка печени, остальную измельчите блендером.

Морковь натрите на средней терке, обжарьте на сливочном масле, постоянно помешивая, до готовности.

Расстелите пищевую пленку, уложите полоски бекона. Сверху распределите печеночную массу, выложите обжаренную морковь, разровняйте. По центру уложите оставленные кусочки печени. Сформуйте рулет, оберните его ломтиками бекона, плотно заверните в пищевую пленку и закрепите края. Положите в холодильник минимум на 45 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 30–40 минут.

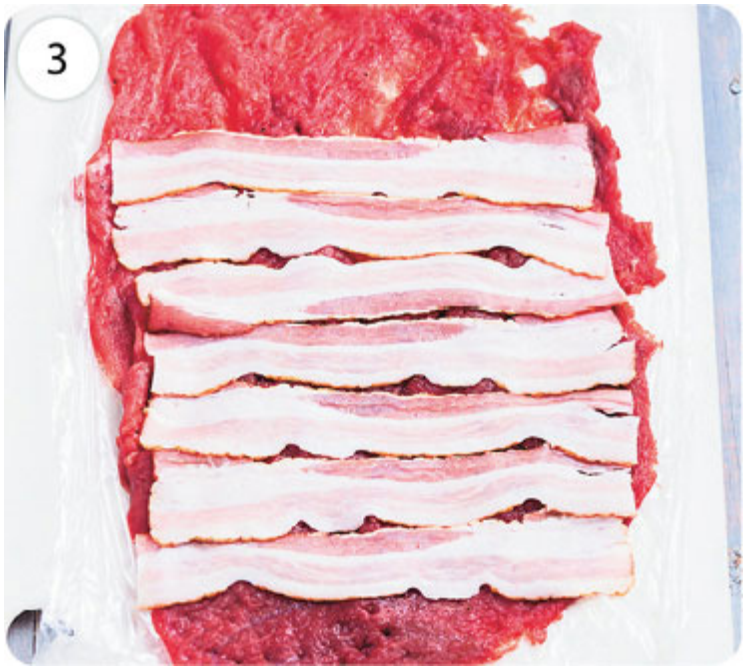
Рулет из телятины со шпинатом

- *400 г телятины одним куском*
- *50 г тонких ломтиков бекона*
- *3 пучка шпината*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *15 г сливочного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Если кусок телятины толстый, надрежьте его и раскройте как книжку. Аккуратно отбейте (фото 1).

Лук нарежьте полукольцами, чеснок – тонкими пластинами. Шпинат переберите, промойте, крупно нарубите. В сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла. На среднем огне обжарьте лук до мягкости, постоянно помешивая. Положите чеснок, готовьте еще 1 минуту. Добавьте сливочное масло и шпинат, готовьте, постоянно перемешивая, пока шпинат не станет ярко-зеленого цвета (1–1,5 минуты), посолите (фото 2).

Подготовленный пласт телятины уложите на пищевую пленку, посолите, поперчите. Сверху выложите полоски бекона, распределите шпинатную массу (фото 3, 4).



Сформуйте рулет, плотно заверните в пленку (фото 5, 6). Положите в холодильник минимум на 40 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 50–60 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Куриный рулет с шампиньонами и кабачком

- *300 г мяса куриных окорочков*
- *100 г шампиньонов*
- *1 кабачок*
- *30 г лука*
- *1 ч. л. кунжута*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Кабачок нарежьте широкими тонкими ломтиками, например с помощью овощечистки.

Грибы и лук мелко нарежьте. Обжарьте сначала лук в течение 2 минут, затем добавьте грибы и тушите до готовности. Посолите, поперчите.

Куриное мясо нарежьте небольшими кубиками. Половину измельчите блендером, соедините с оставшимся мясом. Добавьте грибы, посолите, поперчите, перемешайте.

На пищевую пленку выложите половину ломтиков кабачка с большим нахлестом. Ближе к одному краю выложите половину начинки и сформуйте рулет. Очень аккуратно заверните его в

пищевую пленку и положите в холодильник минимум на 1 час. Таким же образом сформуйте второй рулет.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулеты освободите от пленки, переложите в смазанную растительным маслом форму, посыпьте кунжутом и запекайте 30–40 минут.

Куриный рулет с шампиньонами

- *1 большое куриное филе*
- *300 г шампиньонов*
- *20 г бекона*
- *1 луковица*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Шампиньоны нарежьте тонкими пластинами. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле. Добавьте грибы, тушите до выпаривания жидкости. Посолите, поперчите.

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, аккуратно отбейте от центра к краям. На подготовленный пласт мяса выложите тонко нарезанный бекон. Сверху равномерно распределите грибы с луком. Сформуйте рулет, плотно заверните в пищевую пленку. Положите в холодильник минимум на 45 минут.

Разогрейте духовку до 220 ˚С. Рулет освободите от пленки, смажьте растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 40–50 минут, время от времени поливая

выделившимся соком.

Рулет из свинины с курицей и ветчиной

- *1 куриное филе*
- *250 г свинины*
- *80 г ветчины*
- *1 ч. л. карри*
- *½ ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Свинину тщательно отбейте, выложите на пищевую пленку в виде прямоугольного пласта. Посолите, поперчите, посыпьте карри и кориандром.

Сверху распределите нарезанную тонкой соломкой ветчину.

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, аккуратно отбейте от центра к краям. Выложите куриное мясо поверх ветчины.

Сформуйте рулет, заверните в пищевую пленку, положите в холодильник минимум на 40 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 45–60 минут, время от

времени поливая выделившимся соком.

Рулет из свинины с курицей, сладким перцем и карри

- *300 г свинины*
- *1 куриное филе*
- *3 маринованных или запеченных сладких перца*
- *2 веточки орегано (или любой свежей зелени)*
- *1 ч. л. карри*
- *1 ч. л. молотой паприки*
- *перец чили на кончике ножа*
- *соль*
- *растительное масло*

Свинину тщательно отбейте, выложите на пищевую пленку в виде прямоугольного пласта. Посолите, посыпьте карри, паприкой и перцем чили.

Сверху распределите нарезанный маринованный или запеченный сладкий перец (предварительно очищенный от кожицы) и листики орегано.

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, аккуратно отбейте от центра к краям. Выложите куриное мясо поверх перца.

Сформуйте рулет, заверните в пищевую пленку, положите в

холодильник минимум на 40 минут.

Разогрейте духовку до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 45–60 минут, время от времени поливая выделившимся соком.

Куриные рулетики с картофельно-шпинатной начинкой

- *2 куриных филе*
- *3 картофелины*
- *1 пучок шпината*
- *1 зубчик чеснока*
- *3–4 ст. л. панировочных сухарей*
- *1 яйцо*
- *500 мл растительного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Шпинат переберите, промойте, залейте кипятком на 30 секунд. Затем воду слейте, шпинат хорошо отожмите.

Картофель отварите в кожуре, остудите, очистите и разомните вилкой или толкушкой. Добавьте шпинат и тертый чеснок (фото 1). Измельчите все погружным блендером.

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку (фото 2). Накрыв пищевой пленкой, аккуратно отбейте от центра к краям. Затем разрежьте на полоски размером приблизительно 4 × 7 см, посолите (фото 3).

На каждый кусочек куриного филе выложите по 1 ч. л. картофельной начинки и сверните рулетики (фото 4).

В миске взбейте яйцо с щепоткой соли. Окуните рулетики в яйцо, обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте со всех сторон на среднем огне в большом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний

жир.

Рулет из свинины со сладким перцем и луком

- *350 г свинины*
- *2 маринованных или запеченных сладких перца*
- *2 луковицы*
- *2 веточки тимьяна*
- *2 ч. л. меда*
- *15 г сливочного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Лук нарежьте полукольцами. Обжаривайте, перемешивая, в течение 2 минут на смеси сливочного и растительного масла. Добавьте листики тимьяна и мед, готовьте до золотистого цвета.

Свинину тщательно отбейте, выложите на пищевую пленку в виде прямоугольного пласта. Посолите и поперчите.

Сверху распределите нарезанный маринованный или запеченный сладкий перец (предварительно очищенный от кожицы) и обжаренный лук.

Сформуйте рулет, заверните в пищевую пленку, положите в холодильник минимум на 40 минут. Разогрейте духовку до 220 ˚С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон

растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 45–60 минут, время от времени поливая выделившимся соком.

Куриные рулетики с кабачком и сладким перцем

- *2 куриных филе*
- *2 кабачка*
- *1 сладкий перец*
- *2 ч. л. горчицы*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Кабачки нарежьте широкими тонкими ломтиками с помощью овощечистки. Куриное филе хорошо отбейте, нарежьте такими же ломтиками.

Горчицу перемешайте с 2 ч. л. растительного масла, смажьте филе, посолите и поперчите.

Перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте брусочками. На каждый ломтик кабачка (можно соединить их по два) уложите куриное филе и несколько брусочков сладкого перца. Сформуйте рулетики, выложите вплотную друг к другу в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Сбрызните сверху маслом.

Разогрейте духовку до 220 °C. Запекайте рулетики до готовности (около 25 минут).

Чевапчичи

- *400 г фарша из телятины или говядины*
- *14–16 тонких ломтиков бекона, грудинки или подчеревины*
- *1 зубчик чеснока*
- *кориандр*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

В фарш добавьте пропущенный через пресс чеснок, кориандр, перец и соль. Хорошо перемешайте и отбейте, полностью собирая фарш в руку и бросая с небольшой высоты в миску. Проделайте это 5–7 раз.

Разделите фарш на части приблизительно по 30 г. Сформуйте колбаски, оберните их ломтиками бекона. Положите в холодильник минимум на 45 минут.

Разогрейте духовку до 250 ˚С. Выложите чевапчичи на

смазанный растительным маслом противень. Запекайте до готовности (около 25 минут).

Подавайте с соусом, например барбекю.

Рулеты с грибами в куриной коже

- *6 куриных бедер*
- *120 г шампиньонов*
- *60 г репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *⅓ ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

С куриных бедер снимите кожу. Мясо срежьте с костей; половину мелко нарубите, половину – измельчите в блендере.

Шампиньоны и лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте лук на растительном масле, добавьте грибы, готовьте 2 минуты. Затем добавьте измельченный чеснок, посолите, поперчите, немного охладите.

Соедините мясо и грибы, добавьте соль, перец, кориандр.

На ломтики кожи, снятой с бедер, выложите по 2–3 ч. л. куриной начинки, сверните рулеты, закрепите зубочистками. Обжарьте со всех сторон в масле на небольшом огне и доведите под крышкой до готовности.

Рулеты с картофельно-грибной начинкой в беконе

- *10–12 ломтиков бекона*
- *100 г шампиньонов*
- *2–3 картофелины*
- *30 г лука*
- *4–5 ст. л. панировочных сухарей*
- *1 яйцо*
- *500 мл растительного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Шампиньоны и лук мелко нарежьте. Обжарьте лук на растительном масле. Добавьте шампиньоны, жарьте до готовности, посолите и поперчите.

Картофель отварите в кожуре, очистите, натрите на терке. Смешайте с грибами и луком, посолите. Из массы сформуйте небольшие шарики, заверните в ломтики бекона.

Разогрейте масло для фритюра.

Яйцо взбейте с солью и 1 ст. л. воды. Обмакните каждый рулет в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. Быстро обжарьте со всех сторон во фритюре.

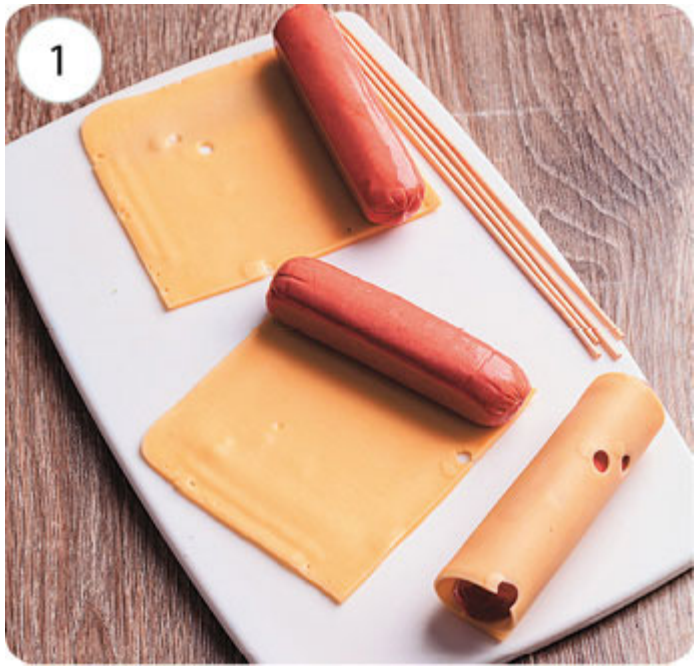
Готовые рулеты выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы

впитался лишний жир.

Корн-дог

- *6 сосисок*
- *6 тонких ломтиков сыра (эммменталь, гауда или чеддер)*
- *1 яйцо*
- *180 мл молока*
- *120 г муки*
- *½ ч. л. разрыхлителя*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *½ ч. л. соли*
- *500 мл растительного масла*

Сосиски заверните в сыр (фото 1), наденьте на шпажки, положите на доску швом вниз (фото 2). Поместите в морозильную камеру на 20 минут.



Смешайте муку, соль, перец и разрыхлитель. Вбейте яйцо и влейте молоко (фото 3). Взбейте кляр и перелейте в высокий стакан.

Разогрейте масло для фритюра. Окуните сосиску в кляр (фото 4) и быстро обжарьте в масле. Выложите на бумажное полотенце. Подавайте горячими.

Рулеты с моцареллой в беконе

- *480 г фарша из телятины*
- *100 г твердой моцареллы*
- *6 длинных полосок бекона*
- *⅓ ч. л. кориандра*
- *⅓ ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Моцареллу нарежьте кусочками весом 15–17 г.

В фарш добавьте соль, кориандр и черный перец. Перемешайте и отбейте, сбрасывая фарш с небольшой высоты в миску несколько раз. Разделите фарш на 6 частей по 80 г. Сформуйте шарики, в центр уложите по кусочку моцареллы (фото 1).

Постарайтесь сгладить все трещины, через них может вытекать сыр. Заверните рулетики в бекон и выложите в смазанную маслом форму (фото 2).

Духовку разогрейте до 220 °С. Запекайте рулеты 15–20 минут.

Рулет из свеклы с грецкими орехами и фетой

- *220 г отварной или запеченной свеклы*
- *120 г феты*
- *40 г грецких орехов*
- *30 г лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *½ пучка петрушки*
- *соль*

Отварную или запеченную свеклу натрите на средней терке, отожмите лишний сок. Лук и петрушку мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс (фото 1).

Орехи измельчите с помощью блендера (фото 2). Добавьте свеклу, лук, петрушку, чеснок и соль, измельчите до однородности.

Фету разомните вилкой.

На пищевую пленку выложите свекольно-ореховую массу, разровняйте в виде прямоугольного пласта (фото 3). По центру выложите фету (фото 4). Сформуйте рулет, аккуратно заверните в пищевую пленку (фото 5, 6). Положите в холодильник на 1 час.

3

4

5

6

Рулет из моркови с грецкими орехами и шпинатом

- *180 г моркови*
- *90 г грецких орехов*
- *2 пучка шпината*
- *50 г феты*
- *30 г лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*

Морковь натрите на средней терке. Лук мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс.

Грецкие орехи измельчите с помощью блендера. Добавьте лук, морковь, половину чеснока и соль, измельчите до однородности. Шпинат переберите, хорошо промойте, нарежьте. Добавьте фету, оставшийся чеснок, измельчите в блендере

отдельно.

На пищевую пленку выложите морковно-ореховую массу, разровняйте в виде прямоугольного пласта. По центру выложите массу из шпината и феты. Сформуйте рулет, аккуратно заверните в пищевую пленку. Положите в холодильник на 1 час.

Печеночный рулет с апельсиновой цедрой

- *500 г куриной печени*
- *100 г моркови*
- *80 г лука*
- *½ апельсина*
- *60 г сливочного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Духовку разогрейте до 250 °С. Куриную печень промойте, обсушите, полейте 2 ст. л. растительного масла, перемешайте. Выложите в большую форму для запекания в один слой. Готовьте в верхней части духовки по 8 минут с обеих сторон.

Лук нарежьте полукольцами, обжарьте до мягкости на смеси 2 ст. л. растительного масла и 15 г сливочного. Добавьте запеченную печень, соль, перец и измельчите с помощью блендера или дважды пропустите через мясорубку. Добавьте 10 г сливочного масла.

С апельсина снимите цедру и выжмите сок. Морковь натрите на мелкой терке, обжарьте на смеси 2 ст. л. растительного масла

и 15 г сливочного. Снимите с огня, добавьте цедру апельсина, 1 ч. л. апельсинового сока и щепотку соли, полностью охладите. Добавьте 20 г сливочного масла, перемешайте (масло не должно растаять).

На пленку выложите ровным слоем печеночную массу, сверху распределите тушеную морковь. Сформуйте рулет, заверните в пленку и положите в холодильник минимум на 4 часа.

Перед подачей украсьте зеленью. Подавайте с тостами из белого хлеба.

Форшмак

- *300 г сельди*
- *200 г картофеля*
- *150 г репчатого лука*
- *30 г сливочного масла*
- *зеленый лук*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Картофель отварите в кожуре, очистите, натрите на мелкой терке.

Половину сельди очень мелко нарубите ножом. Оставшуюся сельдь нарежьте длинными полосками.

Лук мелко нарубите и обжарьте на смеси сливочного масла и 2 ст. л. растительного. Постоянно перемешивайте, чтобы лук стал равномерного светло-золотистого цвета. Картофель соедините с луком и мелко нарубленной сельдью. Добавьте соль, перец, тщательно перемешайте.

Картофельную массу выложите на пищевую пленку, разровняйте в виде прямоугольного пласта. Сверху ближе к одному краю уложите полоски сельди, сверните рулет. Положите в холодильник минимум на 1 час.

Подавайте, посыпав рубленым зеленым луком.

Сырный рулет с грецкими орехами и клюквой

- *100 г сливочного сыра*
- *50 г белого чеддера или другого твердого сыра*
- *25 г феты*
- *50 г грецких орехов*
- *40 г сушеной клюквы*

Залейте клюкву кипятком на 10 минут, затем откиньте на дуршлаг, обсушите и мелко нарубите ножом.

Орехи измельчите с помощью блендера в крупную крошку.

Чеддер натрите на мелкой терке. Соедините со сливочным сыром и фетой, добавьте половину орехов, хорошо перемешайте.

Влажными руками сформуйте из сырной массы колбаску. Обваляйте рулет сначала в клюкве, затем в оставшейся ореховой крошке. Заверните в фольгу или пленку, положите в холодильник на 3–4 часа.

Рулетики из баклажанов с черносливом

- *1 баклажан*
- *120 г жирного домашнего творога*
- *150 г чернослива*
- *50 г грецких орехов*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень укропа*
- *соль*
- *растительное масло*

Разогрейте духовку до 250 °С. Противень застелите пергаментом. Баклажан нарежьте длинными ломтиками толщиной приблизительно 0,5 см (фото 1), выложите на противень, смажьте растительным маслом. Запекайте 12–15 минут.

Чернослив залейте горячей водой на полчаса. Затем отожмите, нарежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс (фото 2). Соедините творог, чернослив и чеснок, измельчите в блендере до однородности.

Орехи измельчите в блендере отдельно, добавьте к творожной массе, посолите, перемешайте (фото 3).

На каждый ломтик баклажана выложите по 2 ч. л. массы, сверните рулетики (фото 4). Подавайте, украсив зеленью укропа.

4

Рулеты из кабачков с морковью и грецким орехом

- *2 кабачка*
- *250 г моркови*
- *80 г грецких орехов*
- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. л. мягкого сливочного сыра*
- *соль*
- *растительное масло*

Кабачки нарежьте длинными ломтиками толщиной приблизительно 0,5 см. Смажьте растительным маслом, выложите на противень, выстеленный пергаментом, запекайте 10–12 минут при температуре 250 °С. Можно также обжарить полоски на сковороде с двух сторон.

Морковь натрите на средней терке. Добавьте измельченные орехи, чеснок и сливочный сыр, посолите, перемешайте.

На каждый ломтик кабачка выложите по 1–2 ч. л. морковной

массы и сверните рулеты. Сразу подавайте.

Рулеты из кабачков с беконом и творогом

- *2 кабачка*
- *14–16 полосок бекона*
- *1 огурец*
- *100 г жирного творога*
- *100 г феты*
- *2 зубчика чеснока*
- *растительное масло*

Духовку разогрейте до 250 °С, включите режим гриля, если такой есть.

Кабачки нарежьте длинными ломтиками толщиной 0,5 см. Выложите на застеленный пергаментом противень, смажьте растительным маслом, посолите. Сверху на каждый ломтик уложите полоску бекона. Запекайте 10–12 минут. Бекон должен зарумяниться.

Смешайте творог и фету с измельченным чесноком и мелко нарубленным огурцом.

Ломтики кабачков с беконом остудите, смажьте творожной начинкой, сверните рулетики и закрепите зубочисткой. Подавайте сразу же.

Рулетики из огурца с фетой и оливками

- *2 длинных огурца*
- *200 г феты*
- *80 г оливок без косточек*
- *80 г маслин без косточек*
- *2 зубчика чеснока*
- *⅓ пучка укропа*

Огурцы нарежьте с помощью овощечистки длинными тонкими ломтиками.

Оливки, маслины и укроп мелко нарубите. Чеснок пропустите через пресс.

Фету разомните вилкой и смешайте с оливками, маслинами, укропом и чесноком.

На каждый ломтик огурца выложите по 1 ч. л. начинки, сверните рулетики. Подавайте, украсив зеленью укропа.

Рулеты из огурцов с салатом из консервированного тунца

- *180 г консервированного тунца в собственном соку*
- *2 яйца*
- *120 г огурцов + 1 длинный огурец для рулетов*
- *40 г репчатого лука*
- *2 ст. л. майонеза*
- *1 фиолетовая луковица*
- *зелень петрушки и укропа*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Огурец для рулетов нарежьте с помощью овощечистки на

длинные тонкие ломтики.

Яйца отварите вкрутую.

Мелко нарежьте репчатый лук, яйца и оставшиеся огурцы. Консервированного тунца разомните вилкой. Смешайте все ингредиенты. Половину измельчите блендером, соедините с оставшимися нарезанными ингредиентами, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

На ломтики огурца выложите по 2 ч. л. приготовленного салата и сверните рулетики. Подавайте, украсив тонкими кольцами фиолетового лука и зеленью.

Рулеты из огурца с творогом и овощами

- *1–2 длинных огурца*
- *300 г жирного творога*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *1 зубчик чеснока*
- *небольшой пучок рукколы*
- *2 ст. л. сметаны*
- *соль*

Рукколу промойте, залейте холодной водой. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Творог измельчите погружным блендером. Добавьте измельченный чеснок, сметану, соль, тщательно перемешайте. Огурцы нарежьте с помощью овощечистки длинными тонкими ломтиками. Морковь и сладкий перец нарежьте очень тонкими полосками.

На каждый ломтик огурца выложите по 1 ч. л. творожной массы, овощи и пару веточек рукколы. Сформуйте рулеты и сразу подавайте.

Рулеты из баклажана с морковью

• 2 баклажана

• 1 ст. л. пасты тахини (или измельченного до гладкости кунжута)

• 50 г творога жирностью 5 %

• 1 морковь

• 1 фиолетовая луковица

• 1 зубчик чеснока

• 1 пучок кинзы

• 1 ломтик лимона

• 1 ч. л. кунжута

• ¼ ч. л. кориандра

• молотый черный перец

• соль

• растительное масло

1 баклажан наколите вилкой, заверните в фольгу и запекайте 30 минут при температуре 190 °С. Достаньте, остудите, разрежьте на 2 части и вырежьте мякоть. Мякоть баклажана измельчите блендером, добавьте творог, тахини, рубленую кинзу, измельченный чеснок, лимонный сок, кориандр, перец и соль. Измельчите все вместе. Остудите массу в холодильнике, переложите в кондитерский мешок.

Морковь и целый баклажан нарежьте с помощью широкой овощечистки длинными ломтиками. Вскипятите воду. Варите ломтики моркови 2 минуты. Достаньте из воды, обсушите.

Духовку разогрейте до 250 °С. Противень застелите пергаментом, смажьте растительным маслом. Выложите ломтики баклажана. Запекайте 5 минут, смажьте маслом с помощью кисти и запекайте еще 5 минут.

На каждый ломтик баклажана положите полоску моркови, сверните рулетом. Наполните рулеты творожно-баклажановой

начинкой. Украсьте зеленью кинзы, кольцами лука и посыпьте кунжутом.

Мясной рулет с картофелем

- *600 г мясного фарша*
- *3–4 маленькие картофелины*
- *1 луковица*
- *10 г сливочного масла*
- *1 ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Картофель отварите в кожуре до готовности, очистите.

Лук мелко нарежьте, обжарьте до мягкости. Немного остудите и смешайте с мясным фаршем. Добавьте соль, перец, кориандр.

Форму смажьте сливочным маслом. Выложите немного фарша, разровняйте, сформуйте бортики. По центру уложите целые отварные картофелины и накройте оставшимся фаршем. Выровняйте поверхность столовой ложкой, смажьте растительным

маслом.

Запекайте 60 минут. Каждые 15 минут смазывайте поверхность рулета маслом, чтобы не образовались трещины.

Рулет из курицы с грибами

- *1 большое куриное филе*
- *350 г шампиньонов*
- *70 г лука*
- *2 веточки тимьяна*
- *1 зубчик чеснока*
- *15 г сливочного масла*
- *кориандр*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Отложите 4–5 шампиньонов, остальные нарежьте (фото 1). Лук нарубите, обжарьте на смеси сливочного и растительного масла. Добавьте все грибы, тимьян, чеснок, соль и перец, тушите до готовности. Целые шампиньоны достаньте и отложите. Всю остальную массу измельчите погружным блендером (фото 2).

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку (фото 3). Накрыв пищевой пленкой, аккуратно, но тщательно отбейте, особенно края (фото 4). Пласт посолите, посыпьте кориандром, выложите грибную начинку. Сверху распределите целые грибы (фото 5). Сформуйте рулет, заверните в пищевую пленку, положите в холодильник на 1 час (фото 6).

3

4

5

Духовку разогрейте до 220 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Запекайте до золотистой корочки (25–30 минут).

Рулет из телятины со сладким перцем и брокколи

- *400 г телятины*
- *3 маринованных или запеченных сладких перца*
- *6–7 соцветий брокколи*
- *1 ч. л. дижонской горчицы*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Брокколи разделите на соцветия, отварите в кипящей воде в течение 3–4 минут.

Кусок телятины надрежьте и раскройте как книжку, чтобы образовался тонкий пласт. Накрыв пищевой пленкой, аккуратно отбейте с одной стороны. Смажьте мясо горчицей, посолите и поперчите.

Маринованный или запеченный сладкий перец очистите от кожицы, нарежьте небольшими кусочками. Крупные соцветия брокколи разрежьте на несколько частей.

Выложите на пласт мяса перец и брокколи, сформуйте рулет, плотно заверните в пищевую пленку и положите в холодильник на 1 час.

Разогрейте духовку до 200 °С. Рулет освободите от пленки, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 40–50 минут, время от времени поливая выделившимся соком.

Рулет из курицы с творогом и вишней

- *1 большое куриное филе*
- *120 г творога жирностью 9 %*
- *70 г вишни без косточек*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, тщательно отбейте, особенно края. Натрите солью и перцем.

Творог разотрите с солью, измельчите погружным блендером до однородности. Вишню обсушите.

На пищевую пленку выложите пласт филе. Сверху уложите вишню и творог, сформуйте рулет. Заверните его в пленку и положите в холодильник на 1 час.

Духовку разогрейте до 220 °С. Рулет освободите от пленки, выложите в форму швом вниз, полейте растительным маслом и запекайте до золотистой корочки, примерно 25–30 минут.

Рулет из курицы с ветчиной и свиной вырезкой

- *1 большое куриное филе*
- *300 г свиной вырезки*
- *100 г ветчины*
- *2 ч. л. горчицы*
- *кориандр*
- *перец чили*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Куриное филе надрежьте и раскройте как книжку. Накрыв пищевой пленкой, тщательно отбейте, придав мясу вид прямоугольного пласта. Смажьте филе 1 ч. л. горчицы, посолите, посыпьте перцем и кориандром. Сверху распределите тонко нарезанную ветчину.

Свиную вырезку отбейте, натрите солью, перцем, смажьте горчицей. Уложите поверх ветчины и сформуйте рулет. Заверните его в пищевую пленку, положите в холодильник минимум на 40

минут.

Духовку разогрейте до 190 °С. Рулет освободите от пленки, выложите в форму швом вниз, полейте растительным маслом. Запекайте 60 минут. Каждые 10 минут поливайте рулет выделившимся соком.

Рулет из рубленой курицы со свиной вырезкой

- *400 г мяса куриных бедер*
- *300 г свиной вырезки*
- *100 г моркови*
- *1 зубчик чеснока*
- *⅓ ч. л. молотого кориандра*
- *½ ч. л. измельченных сушеных томатов*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Курицу нарежьте небольшими кусочками, измельчите с помощью блендера. Добавьте тертую морковь, пропущенный через пресс чеснок, сушеные томаты, кориандр, соль и перец,

тщательно перемешайте. Выложите массу на пищевую пленку, разровняйте в виде прямоугольного пласта.

Свиную вырезку отбейте, натрите солью и перцем. Уложите на пласт куриного мяса, сформуйте рулет. Заверните его в пленку, положите в холодильник минимум на 1 час.

Духовку разогрейте до 200 °С. Рулет освободите от пленки, выложите в форму швом вниз, полейте растительным маслом. Запекайте 60 минут. Каждые 7–10 минут поливайте выделившимся соком.

Куриный рулет с яблоками

- *2 куриных филе*
- *120 г яблок*
- *15 г сливочного масла*
- *1 ч. л. меда*
- *1 ломтик лимона*
- *1 звездочка аниса*
- *щепотка корицы*
- *соль*
- *растительное масло*

Яблоки очистите, нарежьте мелкими кубиками, положите в сотейник. Сбрызните соком лимона, добавьте анис, корицу и мед, тушите на медленном огне. Кусочки яблок должны стать мягкими, но держать форму. В конце приготовления удалите анис.

Куриное филе надрежьте тонким ножом, сделав карман (не повредите стенки!). Посолите и плотно нафаршируйте яблоками. Закрепите зубочистками.

Духовку разогрейте до 190 °С. Сделайте лодочки из фольги,

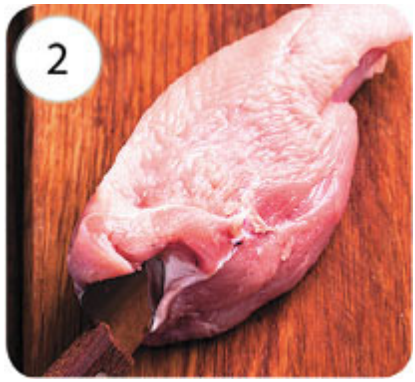
положите в каждую куриное филе. Фольга должна плотно прилегать к мясу. На каждое филе сверху вылейте по 1 ч. л. растительного масла. Запекайте 25–30 минут.

Филе индейки, фаршированное сушеной клюквой

- *500 г филе индейки*
- *100 г сушеной клюквы*
- *30 г феты*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Залейте клюкву кипятком на 10 минут, затем откиньте на дуршлаг, обсушите. Добавьте фету, перемешайте (фото 1).

Филе индейки надрежьте, сделав карман, старайтесь не повредить мясо (фото 2). Натрите солью и перцем, нафаршируйте смесью клюквы и феты, смажьте со всех сторон растительным маслом, уложите в форму для запекания (фото 3).



Разогрейте духовку до 230 °С. Запекайте индейку 30–40 минут, время от времени поливая выделившимся соком.

Куриное филе, фаршированное томатами и перцем

- *2 куриных филе*
- *200 г помидоров*
- *1 сладкий перец*
- *80 г лука*
- *1 веточка розмарина*
- *20 г сливочного масла*
- *¼ ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Мелко нарежьте лук и сладкий перец.

В сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла, добавьте сливочное масло и обжарьте лук. Добавьте сладкий перец, готовьте 2 минуты. Затем добавьте помидоры, нарезанные кубиками, розмарин и кориандр. Готовьте, помешивая, пока перец и помидоры не станут мягкими. Посолите, поперчите, удалите розмарин.

Куриное филе надрежьте, сделав карман, слегка отбейте, натрите солью и перцем, нафаршируйте тушеными овощами.

Разогрейте духовку до 220 ˚С. Уложите филе в форму для запекания, смажьте растительным маслом. Готовьте 25–30 минут, периодически поливая выделившимся соком.

Рулет из подчеревины

- *1,5 кг подчеревины одним куском*
- *120 г моркови*
- *5 зубчиков чеснока*
- *2 веточки тимьяна*
- *2 ч. л. меда*
- *1 ст. л. горчицы*
- *½ ч. л. измельченных сушеных томатов*
- *½ ч. л. паприки*
- *¼ ч. л. чили*
- *1 ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Подчеревину надрежьте и раскройте как книжку. Выровняйте поверхность, срезав все толстые части. Смажьте мясо горчицей и пропущенным через пресс чесноком, посыпьте паприкой, чили, молотым перцем и солью.

Морковь нарежьте соломкой, обжарьте до мягкости. Выложите на мясо и плотно сверните рулетом. Обвяжите его бечевкой, положите в холодильник на 1 час.

Духовку разогрейте до 180 °С. Рулет уложите в форму для

запекания. Готовьте 2–2,5 часа, время от времени поливая выделившимся соком. За 20 минут до конца приготовления смажьте рулет медом, посыпьте листиками тимьяна и сушеными томатами.

Рулет из свинины

- *400 г свинины*
- *300 г свиного фарша*
- *10–12 ломтиков подчеревины или бекона*
- *40 г моркови*
- *60 г красного сладкого перца*
- *40 г зеленого сладкого перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *веточка тимьяна*
- *щепотка зиры*
- *⅓ ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Морковь и перец нарежьте очень мелкими кубиками, опустите в кипящую воду, варите 3 минуты, откиньте на дуршлаг. Отложите 1–2 ч. л. овощей для украшения.

Отварные овощи соедините с фаршем, добавьте измельченный чеснок, зиру, кориандр, соль и перец, перемешайте. Тщательно отбейте фарш, сбрасывая с небольшой высоты в миску.

Свинину хорошо отбейте, придав вид прямоугольного пласта, посолите, поперчите.

На пищевую пленку выложите ломтики подчеревины с небольшим нахлестом. Сверху уложите свинину. Ближе к одному краю выложите фарш, сформуйте рулет. Заверните его в пищевую пленку, завяжите края и положите в холодильник минимум на 1,5 часа.

Разогрейте духовку до 190 °С. Рулет освободите от пленки, выложите в форму для запекания швом вниз. Готовьте 50–60 минут, поливая каждые 7–10 минут выделившимся соком. За 5 минут до конца приготовления посыпьте рулет оставшимися овощами и тимьяном.

Сырные роллы

- *6 ломтей тостового хлеба*
- *6 пластин чеддера или любого другого сыра*
- *1 яйцо*
- *½ стакана молотых сухарей*
- *растительное масло*

Взбейте яйцо с солью и 1 ст. л. воды.

Разогрейте масло для фритюра.

С тостового хлеба срежьте корки (фото 1). Слегка прокатайте каждый кусочек скалкой. На хлеб положите по пластине сыра и сверните рулеты (фото 2). Обмакните рулеты сначала в яйцо, затем запанируйте в сухарях и быстро обжарьте во фритюре со всех сторон в течение 1–1,5 минуты. Выкладывайте готовые роллы на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

1

2

Роллы с запеченным мясом и овощами

- *180 г свиной корейки*
- *½ красного сладкого перца*
- *½ желтого сладкого перца*
- *несколько листьев салата*
- *тонкий лаваш*
- *1,5 ст. л. майонеза*
- *кориандр*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Свинину отбейте, посолите, посыпьте перцем и кориандром. Обжарьте с двух сторон до готовности (можно запечь в духовке или отварить). Дайте немного остыть и нарежьте брусочками.

Желтый и красный сладкий перец нарежьте полосками.

Тонкий лаваш расстелите на фольге. Сверху выложите листья салата, мясо, перец, полейте домашним майонезом. По желанию можно добавить любой острый соус и посыпать тертым сыром. Плотно сверните рулетом, заверните его в фольгу, хорошо зафиксируйте края.

Запекайте в духовке при температуре 180 °C около 10 минут. При подаче разрежьте рулет вместе с фольгой.

Куриные рулеты с моцареллой

- *2 куриных филе*
- *200 г твердой моцареллы*
- *2 яйца*
- *⅔ стакана молотых сухарей*
- *3 ст. л. муки*
- *300 мл растительного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Каждое куриное филе разрежьте на 6–7 ломтиков. Аккуратно отбейте через пленку, края сделайте немного тоньше. Посолите, поперчите.

Сыр нарежьте прямоугольными брусочками весом приблизительно 15–17 г. На каждый ломтик курицы положите по брусочку сыра, сверните рулетом.

Яйца взбейте с 2 ст. л. воды и ¼ ч. л. соли.

Каждый рулет сначала обваляйте в муке, затем обмакните в яичную смесь и запанируйте в сухарях.

Разогрейте масло в сотейнике. Убавьте огонь до минимума. Выложите рулетики, масло должно покрывать их наполовину. Обжарьте по 2,5 минуты с каждой стороны.

Выложите на бумажное полотенце, подавайте горячими.

Черные блинчики со скумбрией и овощами

• 1 скумбрия горячего копчения
• 6–8 небольших помидоров
• 100 г моркови
• 60 г репчатого лука
• 1 пучок салата
• 50 г сливочного масла
• растительное масло

Для блинчиков:
• 100 г отварной или запеченной свеклы
• 130 г муки
• 300 мл молока жирностью 2,5 %
• 1 яйцо
• 2 ч. л. чернил каракатицы
• 2 ст. л. растительного масла
• соль

Отварную или запеченную свеклу натрите на мелкой терке. Яйцо разбейте в миску, влейте 100 мл молока, всыпьте муку и соль. Перемешайте, чтобы не было комочков. Продолжая перемешивать, влейте остальное молоко. Добавьте 1 ст. л. растительного масла, чернила каракатицы и тертую свеклу, тщательно перемешайте.

Из приготовленного теста испеките блинчики. Каждый раз смазывайте сковороду растительным маслом с помощью кулинарной кисти. Поджарив блинчик с одной стороны до полной готовности, переверните его и готовьте около 5 секунд. Так они останутся яркими с одной стороны.

Копченую скумбрию очистите от кожи и костей.

Морковь натрите на средней терке, лук очень мелко нарежьте.

В сковороде разогрейте 3 ст. л. растительного масла и 15 г сливочного. Обжарьте морковь, постоянно помешивая, 1 минуту.

Добавьте лук, жарьте на небольшом огне до мягкости овощей. Посолите.

Каждый блинчик сверните пополам яркой стороной наружу. Смажьте сливочным маслом, положите лист салата, 2–3 кусочка рыбы и 1 ч. л. овощей. Сверните конусом, вложите по ломтику помидора. Подавайте сразу же.

Рулеты из блинчиков с курицей и сладким перцем

• 2 куриных филе
• 100 г сливочного сыра
• 3 сладких перца
• 1 зубчик чеснока
• пучок зеленого лука
• пучок салата
• 1 ч. л. карри
• соль

Для блинчиков:
• 130 г муки
• 300 мл молока жирностью 2,5 %
• 1 яйцо
• 2 ст. л. растительного масла

Яйцо разбейте в миску, влейте 100 мл молока, всыпьте муку и соль. Перемешайте, чтобы не было комочков. Продолжая перемешивать, влейте остальное молоко. Добавьте 1 ст. л. растительного масла.

Из приготовленного теста испеките блинчики. Каждый раз смазывайте сковороду растительным маслом с помощью кулинарной кисти. Складывайте готовые блинчики друг на друга и накрывайте полотенцем, чтобы они оставались мягкими.

Куриное филе нарежьте длинными брусочками, полейте 1 ст. л. растительного масла, посыпьте карри и солью, перемешайте. Обжарьте до золотистого цвета.

Сладкий перец нарежьте тонкими полосками.

Сливочный сыр перемешайте с измельченным чесноком. Листья салата промойте и обсушите.

Каждый блинчик сверните в 3 слоя, чтобы получилась полоска с округлыми краями.

На один край каждого блинчика положите по небольшому листочку салата, 1 ч. л. сливочного сыра, несколько полосок

сладкого перца и 2–3 кусочка филе. Сверните рулетики и обвяжите стеблем зеленого лука. Подавайте сразу же.

Рулеты в огурце с рисом и курицей

- *200 г огурцов*
- *350 г куриного филе*
- *100 г моркови*
- *120 г репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *120 мл сливок жирностью 20 %*
- *20 г сливочного масла*
- *растительное масло*

Для начинки:
- *150 г риса для суши*
- *1 ст. л. рисового уксуса*
- *2 ч. л. сахарной пудры*
- *1 ч. л. соли*

Хорошо промойте рис, несколько раз сменив воду. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной. Откиньте на дуршлаг.

Высыпьте рис в кастрюлю и добавьте воду, сколько указано на упаковке (обычно на 100 г риса 175 мл воды). Накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и готовьте, пока вся вода не впитается (приблизительно 15–17 минут). Снимите с огня и оставьте рис под крышкой на 10 минут. Затем добавьте рисовый уксус, сахарную пудру и соль, аккуратно перемешайте.

Курицу и лук очень мелко нарежьте. Морковь натрите на средней терке. Обжарьте лук до прозрачности, добавьте морковь и курицу, жарьте, перемешивая, до готовности. Добавьте измельченный чеснок, влейте сливки, тушите несколько минут, пока сливки не загустеют. Посолите, поперчите, добавьте

сливочное масло и снимите с огня (фото 1).

С помощью широкой овощечистки нарежьте огурцы длинными тонкими ломтиками (фото 2).

Из рисовой массы сформуйте небольшие медальончики (фото 3), оберните вокруг каждого ломтик огурца (фото 4). Оставшееся пространство заполните тушеной курицей.

3

4

Картофельный рулет с печенью и кабачком

- *300 г куриной печени*
- *300 г картофеля*
- *1 кабачок*
- *100 г моркови*
- *1 луковица*
- *50 г сливочного масла*
- *мускатный орех*
- *кунжут*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Разогрейте духовку до 250 ˚С. Включите, если есть, режим гриля.

Куриную печень промойте, обсушите, полейте 2 ст. л. растительного масла, перемешайте. Выложите в форму для

запекания в один слой. Запекайте в духовке по 6 минут с каждой стороны.

Морковь натрите на средней терке. Лук мелко нарежьте, обжарьте в 3 ст. л. растительного масла. Добавьте 15 г сливочного масла и морковь, готовьте, постоянно перемешивая, до мягкости. Выложите к овощам запеченную печень, посолите, поперчите, перемешайте, накройте крышкой, снимите с огня, немного остудите. Затем измельчите блендером или дважды пропустите через мясорубку. Добавьте мускатный орех, 15 г сливочного масла, перемешайте.

Картофель очистите, отварите до готовности, слейте воду. Подсушите картофель в кастрюле на огне. Добавьте оставшееся сливочное масло, разомните в пюре, посолите.

Кабачок нарежьте длинными тонкими ломтиками толщиной 0,5 см. Выложите на противень, выстеленный пергаментом, смажьте растительным маслом и запекайте при 250 °С в верхней части духовки или под грилем 10–12 минут. Остудите.

На пищевую пленку выложите ломтики кабачка с небольшим нахлестом. Сверху равномерно распределите картофельное пюре. Ближе к одному краю уложите печеночный паштет и сформуйте рулет. Заверните в пленку, положите в холодильник минимум на 1 час.

Подавайте, посыпав обжаренным на сухой сковороде кунжутом.

Рулет из свекольных блинчиков с творогом

• 400 г жирного творога
• 2 зубчика чеснока
• 1 ст. л. сливок
• щепотка соли

Для блинчиков:
• 100 г отварной или запеченной свеклы
• 130 г муки
• 300 мл молока жирностью 2,5 %
• 1 яйцо
• 2 ст. л. растительного масла

Яйцо разбейте в миску, влейте 100 мл молока, всыпьте муку и соль. Перемешайте, чтобы не было комочков. Продолжая перемешивать, влейте остальное молоко. Добавьте 1 ст. л. растительного масла.

Свеклу измельчите погружным блендером до состояния однородного пюре. Добавьте в тесто, перемешайте.

Из приготовленного теста испеките блинчики. Каждый раз смазывайте сковороду растительным маслом с помощью кулинарной кисти. Поджарив блинчик с одной стороны до полной готовности, переверните его и готовьте около 5 секунд.

Так они останутся яркими с одной стороны. Складывайте готовые блинчики друг на друга и накрывайте полотенцем, чтобы они оставались мягкими.

Творог измельчите погружным блендером, добавьте пропущенный через пресс чеснок и сливки, посолите, перемешайте.

На пищевую пленку положите один блинчик зажаренной стороной вниз, смажьте его творожной массой, сверните рулетом. Следующий блинчик смажьте творожной массой, на один его край положите уже готовый рулет и сверните. Таким образом сформуйте рулет из 4–5 блинчиков, в зависимости от желаемой толщины.

Заверните рулет в пищевую пленку, положите в холодильник минимум на 2 часа. Перед подачей нарежьте рулеты ломтиками.

По желанию в начинку можно добавить измельченные грецкие орехи, кусочки ветчины и зелень.

Рулет-сэндвич с рисом, курицей и яйцом

- *150 г куриного филе*
- *150 г риса для суши*
- *30 г огурца*
- *1 яйцо*
- *лаваш 20 × 20 см*
- *1 ст. л. рисового уксуса*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *1 ст. л. острого соуса*
- *1,5 ч. л. сахара*
- *1 ч. л. соли*

Хорошо промойте рис, несколько раз сменив воду. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной. Откиньте на дуршлаг.

Положите рис в кастрюлю, влейте воду, сколько указано на упаковке (обычно на 100 г риса 175 мл воды). Накройте крышкой, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и готовьте, пока вся вода не впитается (приблизительно 15–17 минут). Снимите с огня и оставьте рис под крышкой на 10 минут. Затем добавьте рисовый уксус, сахар, соль, аккуратно перемешайте.

Куриное филе обжарьте с двух сторон до золотистой корочки, затем доведите до готовности в духовке при температуре 180 °C (20–25 минут). Нарежьте курицу тонкими кусочками, смешайте с соевым и острым соусом.

Сварите яйцо (время варки 4 минуты и еще 1 минута при выключенном огне), очистите. Яйцо должно быть мягким внутри, но не жидким.

Огурец нарежьте овощечисткой на полоски. На лист фольги положите лаваш, сверху равномерно распределите рис и выложите полоски огурца. По центру уложите яйцо, со всех сторон накройте его кусочками курицы. Сформуйте рулет, заверните его в фольгу, закрепите края. Слегка придавите ролл, чтобы он стал немного плоским. Оставьте на 15–20 минут. При необходимости сэндвич-рулет в фольге можно разогреть в духовке при температуре 180–200 °С в течение нескольких минут. Перед подачей разрежьте рулет вместе с фольгой.

Рулет-сэндвич из кускуса с говядиной

- *100 г кускуса*
- *120 г говяжьего фарша*
- *30 г лука*
- *40 г моркови*
- *1 яйцо*
- *2 ст. л. измельченных помидоров*
- *15 г сливочного масла*
- *1 лист лаваша*
- *1 щепотка тмина*
- *1 щепотка корицы*
- *2 щепотки кайенского перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Кускус хорошо промойте, пока вода не станет прозрачной. Залейте так, чтобы вода покрывала крупу на 1 см. Поставьте на огонь, доведите до кипения и оставьте под крышкой на 7 минут. Добавьте в кускус масло, посолите и разрыхлите вилкой.

Обжарьте мелко нарезанный лук. Добавьте фарш, обжаривайте 1 минуту. Добавьте соль и специи, обжаривайте, постоянно помешивая, еще 4–5 минут.

Отдельно обжарьте натертую на средней терке морковь. Добавьте помидоры и 40 мл воды, тушите 3–4 минуты, добавьте щепотку соли. Жидкость должна полностью выкипеть.

Лаваш сложите вдвое, чтобы получился прямоугольник размером приблизительно 20 × 30 см, уложите на лист фольги.

Яйцо взбейте с солью, 2/3 добавьте в кускус, остальную часть – в мясо.

На лаваш равномерно выложите кускус, сверху распределите мясо и морковь. Сформуйте рулет, заверните его в фольгу и закрепите края.

Духовку разогрейте до 180 °С. Запекайте рулет 25 минут.

Достаньте из духовки и оставьте на 25 минут. При подаче разрежьте вместе с фольгой.

Куриная ветчина

- *2 куриных филе*
- *700 г мяса куриных бедер*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ч. л. желатина*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *½ ч. л. молотого кориандра*
- *соль*

Филе отбейте. Все куриное мясо нарежьте маленькими кусочками. Добавьте соль, специи, измельченный чеснок, желатин, перемешайте.

Если у вас нет специальной формы для приготовления ветчины, используйте жестяную банку или твердый пакет из-под сока или молока и гнет. В пакет или банку вставьте рукав для запекания. Плотно утрамбуйте кусочки курицы, завяжите рукав.

В большой кастрюле доведите до кипения воду. Поставьте в кастрюлю форму, сверху установите гнет. Уровень воды должен быть ниже верха формы на 1–2 см. Гнет должен давить не на форму, а на мясо, уплотняя его по мере уваривания.

Убавьте огонь до минимума. Выключайте огонь полностью каждые 5 минут и снова включайте через 5 минут. Готовьте ветчину 60 минут.

Достаньте форму из воды, проколите рукав и слейте из формы сок. Хорошо отожмите мясо гнетом. Поставьте форму в пустую кастрюлю и снова прижмите гнетом. Оставьте в холодильнике на ночь.

Мясной хлебец леберкезе

- *150 г говядины*
- *500 г свинины*
- *200 г сала*
- *10 г сливочного масла*
- *150 г льда*
- *40 мл свекольного сока*
- *1 ч. л. разрыхлителя*
- *2 щепотки мускатного ореха*
- *щепотка молотого кардамона*
- *2 щепотки молотого душистого перца*
- *½ ч. л. молотого белого перца*
- *18 г соли*

Заранее измельчите лед в крошку. Лед обязательно должен быть мелким.

Перед приготовлением мясо обязательно охладите. Мясо и сало крупно нарежьте и положите в морозильную камеру примерно на 1 час. Мясо должно немного заморозиться, но внутри остаться мягким.

Перекрутите все мясо через мясорубку. Добавьте соль, разрыхлитель, свекольный сок и специи. Сложите в чашу комбайна, измельчайте, постепенно добавляя лед, в течение 4–5

минут. Должна получиться однородная гладкая масса.

Духовку разогрейте до 180 °С. Форму для хлеба застелите пергаментом, смажьте сливочным маслом. Выложите мясную массу, разровняйте поверхность. Выпекайте хлебец 90 минут. Готовое изделие охладите сначала в форме в течение 10 минут, затем – на решетке.

Колбаса печеночная

- *500 г куриной печени*
- *500 г куриного филе*
- *160 г лука*
- *100 мл сливок жирностью 20 %*
- *2 зубчика чеснока*
- *25 г сливочного масла*
- *растительное масло*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *½ ч. л. молотого душистого перца*
- *¼ ч. л. молотого кориандра*
- *17 г соли*
- *1–1,5 м очищенных кишок*

Печень и куриное филе заранее охладите.

Лук нарежьте, обжарьте на смеси растительного (2 ст. л.) и

сливочного масла.

Куриное филе, обжаренный лук и печень перекрутите на мясорубке через мелкую решетку, чеснок пропустите через пресс.

Сложите в чашу блендера мясо, специи, чеснок, соль, влейте сливки. Измельчите в течение 3–4 минут.

Наполните кишки фаршем. Сформуйте колбаски длиной 15–20 см. Концы обвяжите ниткой.

Нагрейте воду до температуры 40–45 ˚С. Положите колбаски, доведите температуру воды до 80 ˚С. Готовьте 45 минут при температуре 80–85 ˚С. Остудите колбаски в воде и выдержите 2 часа в холодильнике перед подачей.

Колбаса вареная куриная

- *500 г куриного филе*
- *1 зубчик чеснока*
- *200 мл сливок жирностью 20 %*
- *30 мл свекольного сока*
- *50 г льда*
- *½ ч. л. майорана*
- *1,5 ч. л. соли*

Заранее измельчите лед в крошку.

Курицу нарежьте на кусочки. Измельчите с помощью мясорубки.

Переложите курицу, соль и специи в комбайн. Влейте сок свеклы, сливки и добавьте измельченный чеснок. Измельчайте 2 минуты, добавьте лед, взбивайте еще 2–3 минуты.

Выложите массу на пищевую пленку, сформуйте колбаски, закрепите края. Плотно заверните каждую колбасу в фольгу.

Положите колбасу в кастрюлю с горячей водой (35–40 °С), медленно нагрейте. Придавите сверху крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, чтобы колбаса не всплывала. Варите

колбасу при температуре 80 ˚С в течение 40 минут. Оставьте в холодильнике на ночь.

Колбаса вареная свино-говяжья

- *350 г свинины*
- *150 г жирной говядины*
- *1 зубчик чеснока*
- *35 мл свекольного сока*
- *100 г льда*
- *кардамон на кончике ножа*
- *щепотка мускатного ореха*
- *2 щепотки молотого душистого перца*
- *⅓ ч. л. сахара*
- *2 ч. л. соли*

Заранее измельчите лед в крошку. Мясо и сало крупно

нарежьте, положите в морозильную камеру примерно на 1 час. Мясо должно немного заморозиться, но внутри остаться мягким.

Перекрутите все мясо через мясорубку (фото 1). Добавьте соль, разрыхлитель, свекольный сок и специи (фото 2). Сложите в чашу комбайна, измельчайте, постепенно добавляя лед, в течение 4–5 минут. Должна получиться однородная гладкая масса.

Выложите фарш на разрезанный рукав для запекания (фото 3). Плотно заверните, обвяжите ниткой, зафиксируйте края (фото 4). Заверните колбасу в фольгу (фото 5).

3

4

Положите колбасу в кастрюлю с горячей водой (35–40 ˚С), медленно нагрейте. Придавите сверху крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, чтобы колбаса не всплывала. Варите колбасу при температуре 80 ˚С в течение 40 минут. Оставьте в холодильнике на ночь.

Рулет из целой курицы

- *1 целая курица*
- *1 ст. л. сушеной моркови или 100 г свежей*
- *1 ч. л. измельченных сушеных томатов*
- *4 зубчика чеснока*
- *2 ч. л. кориандра*
- *1 ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Курицу надрежьте вдоль спины, аккуратно снимите кожу (фото 1). Подрежьте кожу у основания лап, крылья отрежьте.

Мясо срежьте с костей, нарежьте небольшими кусочками (фото 2). Половину измельчите блендером или пропустите через мясорубку, соедините с нарезанным мясом. Добавьте сушеную или натертую на терке свежую морковь, томаты, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и кориандр, хорошо перемешайте.

На пищевую пленку выложите куриную кожу, разрезы прикройте другими кусочками кожи. Сверху распределите мясную массу, сформуйте рулет (фото 3). Очень плотно заверните его в пищевую пленку, завяжите края (фото 4). Положите в холодильник на 2 часа.

Духовку разогрейте до 180 °С. Рулет освободите от пленки, выложите в форму швом вниз, полейте растительным маслом. Запекайте 60 минут. Каждые 10 минут поливайте выделившимся соком.

Колбаса из свинины, курицы и печени

- *350 г печени*
- *250 г жирной свинины*
- *200 г куриного филе*
- *70 г лука*
- *20 г сливочного масла*
- *⅓ ч. л. молотого черного перца*
- *щепотка мускатного ореха*
- *соль*
- *растительное масло*

Все мясо перед приготовлением нарежьте и немного заморозьте, чтобы внутри оно осталось мягким.

Лук нарежьте, обжарьте на смеси сливочного и растительного масла. Добавьте 1/3 печени, обжаривайте 1 минуту. Достаньте печень, нарежьте кусочками и отложите.

Половину куриного филе нарежьте тонкими полосками. Перекрутите остальное мясо курицы, сырую печень, свинину и обжаренный лук. Добавьте соль, черный перец, мускатный орех, перемешайте. Взбейте массу в блендере. Добавьте кусочки курицы и обжаренную печень, перемешайте.

Выложите массу на пленку, плотно заверните и закрепите края. Положите в горячую воду (35–40 °C), придавите сверху

крышкой меньшего, чем кастрюля, диаметра, чтобы колбаса не всплывала. Нагрейте воду до температуры 80 °C и готовьте колбасу 50–60 минут.

Рулет куриный с печенью

- *1 большое куриное филе*
- *300 г куриной печени*
- *100 г репчатого лука*
- *15 г сливочного масла*
- *щепотка мускатного ореха*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Лук мелко нарежьте, обжарьте на смеси сливочного и растительного масла.

Духовку разогрейте до 250 ˚С. Печень промойте, обсушите, полейте 2 ст. л. растительного масла, перемешайте. Выложите в форму для запекания в один слой. Запекайте на верхнем уровне духовки 6 минут. Затем достаньте форму, переверните каждый кусочек и запекайте еще 6 минут. Готовую печень посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом, смешайте с жареным луком.

Филе хорошо отбейте через пленку. Особое внимание

уделите краям. Посолите. Полученный пласт мяса уложите на фольгу. Ближе к одному краю выложите печень с луком, сформуйте рулет. Плотно заверните его в фольгу и положите в холодильник минимум на 1 час.

Выпекайте рулет в фольге при температуре 180 °С около 30–35 минут. Остудите в фольге и нарежьте.

Рулет из свинины с творогом и зеленым горошком

- *1 кг свинины одним куском*
- *250 г творога жирностью 9 %*
- *120 г зеленого горошка*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 яичный желток*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Свинину надрежьте, разверните как книжку (или прорежьте в

куске карман), отбейте, натрите перцем и солью.

Творог смешайте с яичным желтком и солью, измельчите погружным блендером. Добавьте зеленый горошек и измельченный чеснок, перемешайте.

Творожную массу выложите на пласт мяса, сверните рулетом (или нафаршируйте карман начинкой), смажьте растительным маслом, плотно заверните в фольгу.

Запекайте в духовке при температуре 200 °С до готовности (45–60 минут).

Рулет с сыром, томатами и базиликом

- *350 г куриного филе*
- *100 г сыра*
- *160 г свежих томатов*
- *горсть свежего зеленого базилика*
- *1 ч. л. бальзамического уксуса*
- *¼ ч. л. молотого кориандра*
- *¼ ч. л. молотого черного перца*
- *соль*
- *растительное масло*

Томаты и сыр нарежьте кубиками, базилик мелко нарубите. Смешайте с уксусом, черным перцем и кориандром.

Духовку разогрейте до 190 °С.

Филе отбейте через пленку. Особое внимание уделите краям. Переложите филе на фольгу, посолите, поперчите. Выложите на мясо начинку, сверните рулетом и заверните его в фольгу.

Запекайте в духовке в течение 35–40 минут.

Остудите в фольге в течение 10 минут, нарежьте и подавайте.

Куриное филе с моцареллой

- *2 куриных филе*
- *140 г моцареллы*
- *1 ч. л. карри*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Филе надрежьте острым ножом, начиная с толстой стороны. Прорежьте максимально возможный карман, слегка отбейте.

Моцареллу нарежьте кубиками, нафаршируйте филе. Закрепите зубочистками.

Натрите мясо карри, перцем и солью, смажьте растительным маслом, уложите в форму.

Духовку разогрейте до 240 °С. Запекайте филе 30–35 минут.

Куриный террин с цукини

- *600 г мяса куриных бедер*
- *150 г куриного филе*
- *60 г сырокопченого бекона*
- *150 г цукини*
- *2 зубчика чеснока*
- *10 г сливочного масла*
- *1 ч. л. кориандра*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Цукини натрите на средней терке (фото 1). Добавьте соль, перемешайте, оставьте на 10 минут, затем отожмите от лишнего сока.

Куриное мясо, филе и бекон нарежьте маленькими кусочками (фото 2). Добавьте цукини, измельченный чеснок, соль, перец и кориандр, тщательно перемешайте.

Духовку разогрейте до 200 °С. Приготовленную массу выложите в форму, смазанную сливочным маслом, слегка утрамбуйте ложкой, разровняйте поверхность (фото 3).

Запекайте террин 60 минут.

3

Картофельный террин с морковью

- *450 г картофеля*
- *170 г моркови*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *25 г сливочного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Картофель очистите, нарежьте, залейте водой и отварите до готовности. Слейте всю воду и подсушите картофель в кастрюле на огне. Аккуратно перемешивайте, чтобы не пригорел. Затем разомните его в пюре, посолите, остудите. Вбейте яйцо, перемешайте.

Морковь натрите на средней терке. Лук мелко нарежьте. Обжарьте овощи на масле, затем влейте 100 мл воды и тушите до полного выпаривания жидкости. Посолите, добавьте 20 г сливочного масла.

Форму выстелите пергаментом, смажьте оставшимся сливочным маслом. Выложите часть картофеля, разровняйте, сформуйте бортики. Сверху распределите тушеные овощи, слегка уплотните ложкой. Накройте оставшимся картофелем, разровняйте, смажьте поверхность растительным маслом.

Запекайте в духовке при температуре 220 ˚С до золотистой корочки. Готовый террин остудите и достаньте из формы.